

# 아와에서 설레이는 가슴 팀빌딩



도쿠시마를 만끽하면서  
팀빌딩  
해보시지 않겠어요?

- 아와오도리 체험 플랜
- 아이조메 체험 플랜
- 도보 순례 헨로 코스
- 아와 닌교조루리 체험 플랜
- LED아트 체험 플랜
- 오오츠키 국제미술관미스터리 투어플랜
- 타망어 챌린지 플랜
- 제9교향곡 합창 플랜
- 소라노 사토 야마사토 모노가타리 체험
- 미사토 타카가이 돌쌓기 체험플랜
- 나루 츄루 우동 수타 체험 플랜
- 와타이코 체험플랜 (타이코 일가)
- 카라테체험 플랜 (도쿠시마현 카라테연맹)



춤의 매력과 마음을 함께하는 즐거움을 느껴봅시다 !

# 아와오도리 체험 플랜



**250명**  
(최소인원수의 경우  
상당주시기바랍니다.)



**100분**  
소요시간



**연중**  
수납시기



**16만엔~**  
(이용자수따라 다름으로  
상당주시기바랍니다.)



아와오도리 회관  
도쿠시마현 도쿠시마시 신쵸2-20  
**장소**



비잔의 산기슭에 자리잡고있는 아와오도리 회관.

## 일본 3대 축제의 하나인 '아와오도리'. 다함께 "춤추는 바보" 가되어 몸을 움직이고 소리를내여 한 마음으로 !



“손을들고 발을 움직이면 아와오도리”라는 말처럼 그누구도 곧바로 오도리코 (춤추는아이)가 될수있는것이 아와오도리의 매력입니다.아와오도리회관 전속연‘아와노 카제’의 우아하고 웅망한 춤을 감상한후, 팀으로 나누어 연을 구성하여 연습을하여 아와오도리에 도전하는 프로그램입니다. 우수팀은 명물연장으로부터 표창도있습니다.

### [주요내용]

1. 연장으로부터 아와오도리의 해설
2. '아와노 카제'의 의한 오도리
3. 아와오도리 강의 그룹으로 나누어 연습
4. 그룹별로 춤을춘다 발표,심사
5. 총평·표창식



“조메끼” 반주 음악에 맞추어 아와오도리를 마스터해봅시다.



연임이 옆에서 확실하게 설명해드립니다.



“앗또사~”라는 장단을 부르는 소리도아와오도리의 매력의 하나.오리지날 연명을 부쳐여러사람이 함께 소리를 합쳐 웨쳐봅시다.



여러개의 무대를 잘 다루는 전속연‘아와노 카제’. 허리를 낮게 떨어뜨리고 웅감하게 춤을추는 오토코오도리, 샷갓을 쓰고 나긋나긋이 춤을추는 온나오도리를 보고있으면 저도모르게 리듬에 맞추어 춤추고 싶어집니다.





모노즈쿠리에 진지하게 몰두하는 정신과 이어진다.

# 아이조메 체험 플랜

**80명**  
(최소인원수15명)  
최대인수

**120분**  
소요시간

**연중**  
수납시기

**1,200엔~ /인당**  
(입관료별도)  
예산

**장소**  
아이노 야카다  
도쿠시마이타노 군  
아이즈미 정 토쿠메이마에 스니시172



꼭 상인(염색장인)의 고저택을 현재에 남겨둔 아이노 야카다

## 아와아이를 활용한 장인의 아이조메. 다함께 염색하는것은 「JAPAN BLUE」태피스트리.

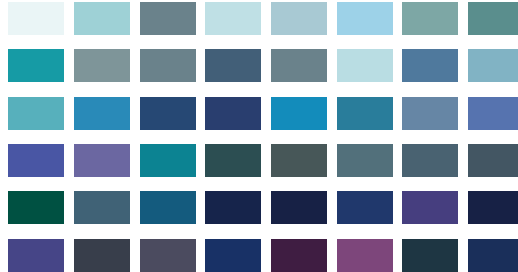
일본의 전통 '아이'는 아름답고 깊은 푸른색을 띄고 있습니다.세계에서도 유명한 아와아이를 사용하여 작은 손수건이나 큰 태피스트리를 염색합니다.큰 그림을 그려도 좋고 무늬의 조합을 즐기는것도 괜찮다.작품을 전시하고 발표한후에는 추억의 선물로 손수건을 가져갈수있습니다.



### [주요내용]

1. 아와아이 ,아이조메 역사와 기법을 소개.
2. 그룹으로 작품 이미지 작성 체험
4. 그룹작품 작성
5. 간친회,총평,기념사진

### AI 48 color chart



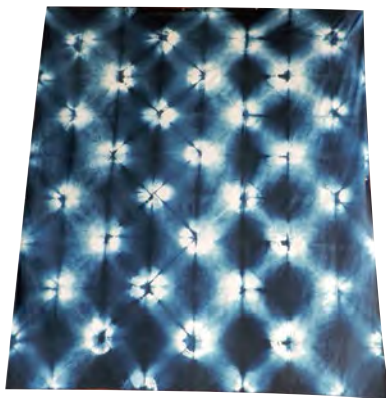
쪽은 염색순서에따라 그 색이 점점 더 진하게 된다.'카메노조키'하나이로','토메콘'등 48종류로 이름이 지어졌다.



남사(藍師)라는 가공업자에게 주어지는것과 염색에 대하여 그 기술을 배워보자.



도쿠시마는 아이조메(쪽빛염색)원형이되는 쪽빛염료 '스쿠모'만들기의 본고장이다.아와의 천연쪽은 품질이 우수하고 평판도 높다.



'청출어란'이라는 말처럼 염색을 거듭반복하여 손이 많이 가면 갈수록 예쁘게 푸르게 물든다.심신심색으로 염색된 쪽빛 작품은 다함께 어떤 작품을 만들어 낼수 있을 기쁨을 가르쳐 주겠쥬.





'훗신노 도쥬(발신의 도장)'을 걸으면서 자신의 마음과 마주한다.

# 도보 순례 헨로 코스



반일~1일



수남시기

연중



장소

도쿠시마현내 찰소



팔십팔소 약1460km의 발원 사찰 '훗센지'.

## 분주한 일상을 떠나 그냥 걸으면서 기원함으로 진정한 소중함을 발견하자.

'오헨로(お遍路)'라는 '순례길'이 만들어져 있는데 올해로 개창 1200년을 맞았다. 이 순례길은 타이시사마가(코우보우타이시·쿠카이)가 개창한 시고쿠팔십팔소영지를 두고 세계에서도 유례를 볼 수 없는 웅장한 사찰순례의 여행입니다. 시작지인 도쿠시마에서의 도보 순례로부터 시작하여 팀의 힘으로 단결하여 오로지 일념으로 전진하는 의미, 유대관계를 깊게하는 소중함을 느낄수 있습니다.



### [주요내용]

1. 시고쿠 헨로 해설·참배방법 설명
2. 도보 헨로 스타트  
4개찰소참배(약8.8km)  
1번찰소 료센지~  
4번찰소 다이니치지
3. 최종 찰소에서 집합·총결

■도보 순례 헨로 코스는 체력에따라 변경가능함으로 상담해주세요.

#### 8.8km코스

- ①료센지  
↓ 1.3km / 20분
- ②고쿠라쿠지(極楽寺)  
↓ 2.7km / 40분
- ③킨센지  
↓ 4.8km / 70분
- ④다이니치지(大日寺)

#### 4.7km코스

- ⑬다이니치지
- ⑭조라쿠지  
↓ 0.8km / 10분
- ⑮고쿠분지  
↓ 1.6km / 30분
- ⑯간온지



함께 걷는 도정이 팀의 유대관계를 깊게합니다.



타이시님이 개창한 수행길을 친구들과함께 무심히 걸고있으면 무엇이든 해낼수있는 용기와 훌륭함과 만나게될거예요. 타이시님이 개창한 수행길을 친구들과함께 무심히 걸고있으면 무엇이든 해낼수있는 용기와 훌륭함과 만나게될거예요.



### 사경체험 플랜

#### 정적한가운데 차분한 마음으로 무심하게 붓대를 잡다



고통을 넘어, 10개의 극락정토를 내려주시기를 기원하여 건립된 주리쿠지로 사경체험을 할수있습니다. 사경에는 오랜 역사가있으며 수많은사람들에게 마음의 평온가져다주는 양식으로 되어왔습니다. 현대에서는 우리에게있어서 조용하게 붓대를 잡을수있는 시간으로 될수있다는것이 최상의 무심으로 될수있는 한때입니다.

- 최대인원수:30명
- 체험시간:약1시간
- 내용:사경

### 좌선체험플랜

#### 산속의 당집에서 조용히 앉아... 몸과 마음이 갈라진 진정한 자신을 돌아본다.



개산으로부터700년,시고쿠에서 가장오래된 선찰·소오토오슈우쥬만지의 정적한 도장에서 좌선을 체험할수있습니다. 자기자신과 마주하기위하여...무아로 되기위하여...좌선의 목적은 자유 입니다. 역사가있는 고사찰의 좌선당에서 좌선의 시간을 보낼수있습니다.

- 최대인원수:36명
- 체험시간:약2시간(AM5:20~AM8:00)  
※그밖의 시간에도 신청이가능합니다.
- 내용:1.좌선 2.아침죽 3.독경 4.강화 ※좌선만 체험할수있습니다.



무대를 만드는 즐거움이 신뢰관계를 구축한다.

# 아와 닌교조루리 체험 플랜



**20명**  
(최소인원수 10명)

최대인수



**100분**

소요시간



수납시기

**연중**



**5만원~**  
(입관료별도)

예산



장소

도쿠시마현립 아와쥬로베 야시키  
(도쿠시마현 도쿠시마시카와우치초 미야지마 혼우리184)



**400년 이상의 시간을 걸쳐 기술을 닦아온 아와 닌교조루리. 일본인의 감성이 짙은 살아있는 예능을 감상할뿐더러 직접 연출해봄으로 그 매력에 바싹 따릅니다!**

LED아트 체험 플랜 아와 닌교조루리(人形浄瑠璃)는 기다유 우부시(義太夫節)의 음악'조루리'와'인형연극'이 결합된 예능으로 가부키(歌舞伎)와 그인기를 이분하였으며 경합할정도로 발전해온 전통예능입니다.아와와 아와지로의 닌교자는 전국으로 퍼져나가면서 큰역할을 하였다고 합니다.아와닌교조루리의 역사와 특색을 배운후,인형놀리기와 가타리 코오쥬오 마쿠히키(무대의 막을 열거나 내리는 사람)등 무대 담당을 배정하여 '게이세이 아와노 나루토'의 무대를 다함께 만듭니다.

## 게이세이아와노나루토 '순례가단'

도쿠시마번의 집안의다름,도난당한 주군의 칼을 전의(詮議), 하기위하여 아와의쥬로베,오유미 부부는 이름을 바꾸어 절도로 변장하여,오사카타마쓰쿠리에 살았다.거기서 순례차림으로 딸 오쓰루가 머너면 아와에서 부모를 찾으러온다.자신의 자식인줄 알아차리지만,여기서 자기 이름을 대면 오쓰루에게 어떤 재앙에 부딪힐지도모른다고 생각한다.눈물을 삼키며 이별하는 오유미. 그러나 오쓰루가 부르는 순례가에 참지못하고 그뒤를 쫓는다. 억누를수없는 어머니의 정이건딜수없이 안타깝기만하다.

### [주요내용]

- 1.아와 닌교조루리(人形浄瑠璃)의 특색등해설
- 2.'게이세이 아와노 나루토'해설·모범상연
- 3.3명이 다루는 인형조작설명
- 4.그룹별로 연습
- 5.'게이세이 아와노 나루토'피로



눈과입을 움직여 다섯손가락을 움직이면 인형의 표정에 삶에 불이 켜집니다.



'LED발레 도쿠시마'의 아트작품 만들기로 함께 감성을 높여가자.

# LED아트 체험 플랜



**10명**

최대인수

그룹별5명  
합계2그룹  
※10명 이상의 경우 상담필요합니다.



**4시간**

소요시간



수납시기

**연중**



**10명2만엔~**

※작품은 가져갈수없습니다.  
기념품 준비 가능합니다.

예산



장소

빛의 거리 스테이션 플라자  
도쿠시마현 아난시 토미오카초  
콘츠크지40-17



최첨단LED가 집중된 빛의 거리 스테이션 플라자

**미래를 개변시킨 세기의 대발명 ! '청색LED'탄생지에서 LED아트작품을 만들어봅시다.**

체험. 20세기중에는 개발이 어렵다고했던 고휘도청색LED. 도쿠시마현 아난시에서는 세계최초로상품개발에 성공하여 사회는 혁신적으로 진보하였습니다.현재 LED생산량세계1위의 메이커를 비롯해,100사이상이 집결한'LED선진지역'의 아난시에서만이 체험할수있는LED를 활용한 아트작품을 친구들과 함께 구축할수있습니다.

### [주요내용]

1. LED원리설명
2. 작업공정설명
3. 제작작업
4. 완성후 점등,감상



LED선진지역에서 LED원리와기술을 배울수있는 소중한체험.



눈부신 아름다운LED를 활용한 오리지널 아트 작품 만들기. 서로의 감성을 높이면서 함께 창작하는 즐거움을 느낄수있습니다.

다같이 협력하여 수수께끼풀기에 도전! 친구들의 일상에서 볼수없었던 표정을 볼수있을지도

# 오오츠카 국제미술관미스터리 투어플랜

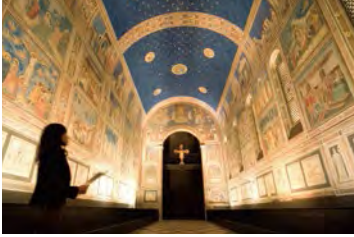
**200명**  
별도성당  
(최소인원수15명)  
최대인수

**90분**  
소요시간

**연중**  
수납시기

**예산**  
무료  
입관료별도  
(일반3,240円)

**장소**  
오오츠카 국제미술관  
도쿠시마현 나루토시 나루토초  
토사도마리 우라65-1



현지의 공감별로 재현한스크로베니 예배당

**우리는 회화 감정사 !  
친구들과함께 지식을 쌓아 올리며  
일본 최대급의 미술관에서 수수께끼를 풉시다.**

일본에 있으면서 1000점을 넘는 세계지보의 명화를 도판으로 원치수를 감능할수있는 오오츠카 국제미술관.여기를 무대로 드넓게 펼쳐지는 미술관 미스터리 주인공으로되어 팀별로 그림에 숨겨져있는수수께끼풀기에 도전합니다.박력있는 명화를 둘러보면서 친구들과함께 미술감상지식을 깊게 하면서 수수께끼풀기에 앞서 일체감과 상쾌감을 만끽!

## [주요내용]

1. 오오츠카 국제미술관 관내 안내·미술감상
2. 미스터리 투어 설명
3. 팀별로 나누어 수수께끼추구
4. 집합하여 진상해명
5. 결과 발표·표창

일본어에 한해 대응합니다.



고흐의 그림속에 숨겨진 수수께끼'파란사건부'의 조사서류를 바탕으로 동찰력,판단력,추리력,행동력을 집결하여 넓은 관내를 조사합니다.



힘을 합치면 한사람으로 풀수없는 수수께끼도 꼭 풀수 있을것이다!

파도가 잔잔한 명승지에서 힘을 합쳐 전통 고기잡이를 체험!

# 타망어 챌린지 플랜

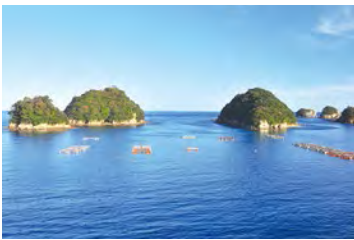
**40명**  
(최소인원수16명)  
최대인수

**120분**  
소요시간

**연중**  
수납시기

**4600엔/인당**  
(세금 별도,보험 별도)  
예산

**장소**  
시시쿠이 어항  
(도쿠시마현 가이후군 가이요초 시시쿠이 우라)



리아스식 해안이 아름다운 미토코만.

**'아와노 마츠시마'미토코만의 절경에서  
팀원들이 연대하여  
흥분에 넘치는 타망어에 챌린지!**

무로토아난해안국정공원내에 위치하고있는 미토코만은 크고작은 섬들이 떠있고 산호나 열대어등 다양하게 생식하는 투명도가 높은 바다입니다.'돈초키'라고 불리는 붓을 해변에 던지면서 물고기들을 쫓고 그물을 올리는 타망어(옛날 고기잡이방법)를 그 고장의 어부들과 함께 체험합니다. 소리를 내면서 힘을 합쳐 그물을 끌어올리면서 연대감을 높입니다.



## [주요내용]

1. 타망어에 대한설명
  2. 배를 타고 어장으로 이동
  3. 잡은고기를 끌어올려 관찰
  4. 기념 촬영
- ※각자 가빠 지참  
※인근 호텔에서 잡은 물고기토 식사 가능함(요금별도)



끌어올린 그물로부터 큰 물고기로부터 작은 물고기까지 다양한 물고기들이 잡힙니다.그물 던지기를 통하여 남성들은 고기잡이의 어려움, 즐거움을 배웁니다.



해면에 붓을 던지는 작업은긴장감이 바짝올라갑니다.



사랑과 평화를 상징하는 '환희의 송가'로 다같이 한마음으로!

# 제9교향곡 합창 플랜

**100명**  
(최소인원수 15명)  
최대인수

**120분**  
소요시간

**연중**  
수납시기

**5만원~**  
예산

**장소**  
나루토시 독일관  
도쿠시마현 나루토시 타이마초  
히노키지 히가시야마다55-2



다양한 연주회를 진행하는 나루토시 독일관.

## 베토벤 '제9교향곡' 일본 첫공연의 연고가있는 장소로 즐거움의 노래를 합창합니다.

나루토시는 1918년 6월 1일, 일본에서 최초로 '제9' 최종악장의 '환희의 송가'가 연주된 연고있는 거리입니다. 매년 6월의 첫일요일을 '제9의 날'로 정하고, 전국 각지에서 제9를 부르는회가 모여 성대한 콘서트가 개최됩니다. 이 연고있는 거리에서 '제9'를 팀으로 연습하고 소리를 합쳐 노래하며 하나가 되는 즐거움을 실감할 수 있습니다.



### [주요내용]

1. 독일관의 관내 안내
2. 강사의 지도하에 팀으로 나뉘어 '제9'를 연습
3. 노래 녹음
4. 발표·표창식



일본에서도 친근한 '제9'는 EU의 국가로 사랑받고 있습니다. 사랑과 평화, 기쁨을 노래하는 합창에서 팀의 유대를 더 깊게 합니다.



사토야마 생활의 자연의 혜택과 지혜를 배운다.



# 소라노 사토 야마사토 모노가타리 체험

**10~20명**  
최대인수

**1박+반일체험**  
●오후체험→1박→익조출발  
●저녁도착→1박→오전체험  
소요시간

**연중**  
수납시기

**1만엔/인당**  
예산

**장소**  
서부 사토야마까지



일본의 원풍경이 남겨진 소라노 사토

## 일본의 원풍경이 남아있는 자연속에서 계절과 함께 사는 시골생활의 풍부한시간을.

예전부터 일본의 예전부터 남겨진 시고쿠의 야네 켄잔 '소라노 사토'. 포식시대라고 말하는 현재 자연과 함께 살고 진정한 풍족을 느끼는 시골생활을 다시보게 합니다. 농업체험, 시골요리, 장작패기, 고에몽부르체험 등 주변의 민박이나 폐교사숙사에 머물면서 계절과 함께 살아가는 즐거움을 체험합니다.



### [주요내용]

- 임업체험과 목공작업체험
- 대나무잡자리 제공시간기록회
- 계절의 농업체험 장작패기와 고에몽부르
- 시골요리 콘테스트
- 자양화 가든 정비
- ※자세한 내용은 문의하시기 바랍니다.



동경했던 장작패기와 고에몽부르(부뚜막 위에 직접 가는 절제 목욕통 (나무 뚜껑을 밟고 가라앉히면서 들어감) 체험.



반별로 자연의 혜택을 마음껏 담은 시골요리를 만듭니다. 만든요리를 서로 콘테스트하면서 즐깁니다.

# 추천 플랜 아직도 더 있습니다!



급峻한 산사면에 아름답게 쌓아올린 미사토의 돌쌓기는 '일본 산천 100선'에도 선정되었습니다. 그 역사는 에도시대에 거슬러 올라간다고 하던가.

## 미사토 타카가이 돌쌓기 체험플랜

**돌쌓기 환경보존을 통하여  
아름다운 자연과의 공존을 배우자.**

미사토의 만디불이로 일본유일한 지역전체가 천연기념물로 지정하고있는 도쿠시마현 요시노가와시의 미사토지구. 이름그대로 풍부한 수림과 역사를 이야기하는 돌쌓기, 채색의 매력, 비쳐보이는 투명한 풍경이 생활과 한몸이되어 지켜주고있습니다.

[체험내용]  
산사이에서 생활을 버터주는 '돌쌓기'의 지식과 기술을 체험하고 환경이주는 역할을 배웁니다.친구들과 함께 열심히 돌을 쌓아나가면서 자연과 공존하는 즐거움의 소중함이 느껴집니다.



옛날의 기법으로 돌쌓기를 체험. 돌쌓기가 하천의 수질을 지키고 만디불이의 서식환경 보호에도 연결된다.



엄청으로 번창해왔던 나루토 일대에서는 일꾼들의 간식으로 즐겼던 우동이라고 합니다.나루토시내의 곳곳에서 나루츄우동을 즐길수있습니다.

## 나루 츄루 우동 수타 체험 플랜

**후루룩 맛있는 식감!  
인기우동을 수타로 맛봅시다!**

황금색의 육수에 나루토의 미역,얇게 채썬은 지쿠와와 튀김을 듬뿍담은 나루토의 로컬 우동 「나루츄루」는 굵기가 있는 울퉁불퉁한면이 맛있는 비밀입니다.쭉 빨아들이면 고르지 않은 면이 낳은 절묘한 식감이 인기입니다.

[체험내용]  
어딘가 그리움이있는 어디에도없는 맛있는 「나루츄루우동」을 함께 수타하면서 만들어갑니다.나루토의 풍토를 이야기하는 독특한 우동을 수타하여후루룩 맛있게 맛볼수있습니다.



나루토 지방에서 사랑받고있는슐 푸드 「나리 츄루우동」가정에서 수타식을 즐기는 치유만점.



무심이되어 태고를 치면서 표현하는 즐거움이나 자신을 해방하는 즐거움을 실감할수 있을것이다!

## 와타이코 체험플랜 (타이코 일가)

**옛날의 좋은 일본의 혼을  
태고의 리듬에 실려.**

도쿠시마현 요시노가와시에서 활약하고있는 '타이코일가'는 태고의 '낙고'로 문화창조를 목적으로 활동하고있습니다. 하천이나,산맥,사계절의 도쿠시마의 정경에 웅장한 태고의 소리를 합쳐쳐 와타이코의 근사함을 전해줍니다.

[체험내용]  
태고를 치기위한 신체나 자세부터 시작하여 태고치는방법,태고의 지의 리듬을 배우고 혼을담아 태고를 짐으로 일본의 고유의 좋은 느낌을 체험할수있습니다.



'축제의 소리'를 표현의 핵심으로 놓고 신사등에 봉납연주도 담당하고있는 '태고일가'.



가라테의 기와 함께 예절,용기,인내력,내성,극기,이타,협조성,배려심등 사회적 능력을 몸에 지닙니다.

## 카라테체험 플랜 (도쿠시마현 카라테연맹)

**'카라테'의 가르침을 통하여  
신기일체의 정신을 닦는다.**

일본전통의 무도인 카라테에는 카라테의 정신과 참뜻이 담겨져있습니다.기를 단련함으로써 신심의 조화와 예절을 배양합니다.카라테는 도쿠기와 지방에서도 흥행하였으며 많은사람들이 기와 장신을 향상하고 있습니다.

[체험내용]  
기본의 기,형,역숙무미테 (손도메 )에서 여성이나 힘이없는 분들도 안전하게 카라테를 체험할수있습니다.카라테 가르침은 풍부한 인간성을 늘리는 인성교육의 일환으로 폭넓은 지지를 받고 있습니다.



일상생활에서 움직이지않은 근육마저도 활용하기때문에 이상적인 전신운동을 체험할수있습니다.

신청·문의

(일반재단법인)도쿠시마현 관광협회

컨벤션사업과

TEL.088-652-8814 (평일8:30~17:15)

〒770-8055 도쿠시마현 도쿠시마시 야마시로초 히가시하마초지1-1